



**GRASSROOTS**  
**GÖNÜLLÜ LİDERLİK**  
SERTİFİKA PROGRAMI





**BİRİM ANTRENMAN**

## BİRİM ANTRENMAN VE HAZIRLIĞI

- ✓ **Hedef Belirleme:** Antrenmanın amacını net bir şekilde belirlemek, sınırlarını çizmek yönetim ve uygulama açısından çok önemlidir. Sporcuların hangi beceri, fiziksel yetenek veya hedefe odaklanması gerektiğini belirlemek antrenmanın başarılı olmasını sağlayan en temel unsurdur.
- ✓ **Sporcu Seviyesi ve Yetenekleri:** Antrenman, sporcuların mevcut seviyeleri ve yetenekleri göz önünde bulundurularak tasarlanmalıdır. Sporcuların fiziksel ve teknik kapasitelerini dikkate alarak hazırlanacak bir antrenman yüksek verim elde etme noktasında antrenöre kolaylık sağlar.



## BİRİM ANTRENMAN VE HAZIRLIĞI

✓ **Antrenman Süresi ve Yoğunluğu:** Antrenmanın süresi ve yoğunluğu, hedefe ve sporcuların yaşına ve fiziksel düzeyine uygun olarak planlanmalıdır. Aşırı yoğun veya uzun antrenmanlar yaralanma riskini artırabilir.

✓ **Çeşitlilik/Varyasyon:** Antrenmanlar sıkıcı hale gelmemesi ve sporcuların motivasyonunu yüksek tutması için çeşitlilik göstermelidir. Farklı egzersizler, beceri geliştirme aktiviteleri ve ekipmanlar kullanmak önemlidir.



## BİRİM ANTRENMAN VE HAZIRLIĞI

- ✓ **Isınma ve Soğuma:** Her antrenmanın başında uygun bir ısınma rutini ve sonunda etkili bir soğuma yapılmalıdır. Bu, sakatlık riskini azaltır ve toparlanmayı hızlandırır.



# BİRİM ANTRENMAN VE HAZIRLIĞI

Bir birim antrenman 3 farklı bölümden oluşur:

1) Isınma:

a) Genel ısınma

b) Özel ısınma

2) Ana bölüm: Teknik & Taktik & Fiziksel Özelliklerin Antrene Edilmesi

3) Soğuma



## GÜNLÜK ANTRENMAN PLANI

TARİH	GÜN	ANTRENMAN SÜRESİ		
<b>FUTBOLCU KALECİ</b>		<b>ANTRENMAN İÇERİĞİ</b>		
1		<b>Başlangıç: (Isınma)</b>		
2				
3				
<b>SAVUNMA</b>				
1				
2				
3				
4				
5		<b>Ana Bölüm:</b>		
6				
7				
8				
9				
<b>ORTA SAHA</b>				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
<b>HÜCUM</b>		<b>Bitiriş:</b>		
18				
19				
20				
21				
22				
23				



# BİRİM ANTRENMAN VE HAZIRLIĞI

## ISINMA (WARM-UP)

- Belli bir amaç doğrultusunda, sporcuların fiziksel ve zihinsel olarak antrenmana olan ön hazırlığın yapıldığı bölüm olarak değerlendirilebilir.

4 farklı amaca hizmet eder;

- ✓ Zihinsel hazırlık
- ✓ Fiziksel hazırlık
- ✓ Yaralanma önleme
- ✓ Performans geliştirme





# BİRİM ANTRENMAN VE HAZIRLIĞI

## ISINMA (WARM-UP)

- İyi planlanmış bir ısınma protokolü;
  - Kan akımını hızlandırır
  - Kas ısısını artırır
  - Core ısısını artırır

### Bu durum;

- Aganist ve antagonist kas gruplarının hızlı kasılmasını ve gevşemesini hızlandırır
- Güç üretim oranında artış sağlar (rate of force devalopment)
- Reaksiyon zamanın daha iyi olmasını sağlar
- Kas kuvvetini ve güç çıktısını antrenman için artırır
- Aktif kas gruplarına yönelik kan akışını artırır
- Metabololik reaksiyonları geliştirir
- Dokulara ve kas gruplarına daha iyi oksijen taşınımının sağlanmasını kolaylaştırır



# BİRİM ANTRENMAN VE HAZIRLIĞI

## ISINMA (WARM-UP)

### Isınmanın 1. evresi: Yükselme

- Vücut sıcaklığı ↑
- Kalp atım hızı ↑
- Solunum hızı ↑
- Kan akımı ↑
- Eklem hareket frekansı ↑



- Hareket eğitimi (Alan farkındalığı; efor farkındalığı; vücut farkındalığı; ilişkiler farkındalığı)
- Eğitsel (amaca yönelik) oyunlar
- Bölgesel uygulamalar (alt ekstremite ve üst ekstremiteye yönelik)
- Hız odaklı uygulamalar (skipler; yön değiştirmeler; rotasyonlar vb)
- Skuat; lunge vb çoklu eklem hareketliliği sağlayan uygulamalar



# BİRİM ANTRENMAN VE HAZIRLIĞI

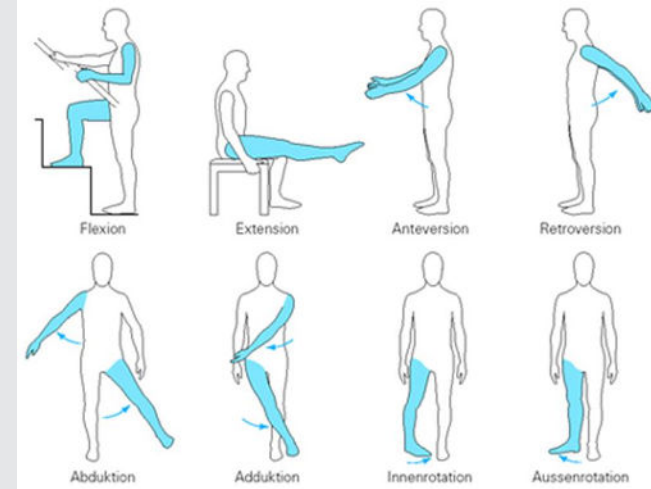
## ISINMA (WARM-UP)

### Isınmanın 2. evresi: Aktivasyon ve Hareketlilik

- Temel kas gruplarının aktivasyonu ↑
- Spor yada antrenman içeriğine uygun bir şekilde temel eklem ve hareket genişliğini arttırıcı hareket uygulamaları ↑



- Mini band çalışmaları
- Denge çalışmaları
- Skuat ve lunge hareket kalıpları
- Spinal mobilite hareketleri (fleksiyonda; ekstansiyonda; lateral fleksiyonda ve rotasyonel hareketler)



# BİRİM ANTRENMAN VE HAZIRLIĞI

## ISINMA (WARM-UP)

Isınmanın 3. evresi: Antrenmanın amacına yönelik uygulamalar:

- ✓ Isınmanın bu aşaması, sonraki aktivitelerde doğrudan performans artışına yol açacak egzersizlere odaklanır.
- ✓ ↑ Sporcuların yarışmak üzere oldukları seviyeye karşılaştırılabilir bir yoğunluk.  
↑ Aktivasyon sonrası güçlenmenin etkilerini kullanarak sonraki performansı iyileştirmek



- Pliometrik egzersizler
- Kısa ve orta mesafe (0-20m) hızlanmalar
- Reaktif çeviklik uygulamaları
- Yön değiştirmeli koşu uygulamaları
- Adım frekansı; adım uzunluğu ve sıklığına ilişkin çabukluk uygulamaları



# BİRİM ANTRENMAN VE HAZIRLIĞI

## Anabölüm (Hedeflenen Uygulamaların Gerçekleştiği Evre)

- Antrenmanın bu evresi, birim antrenman planı içerisinde futbola özgü geliştirilmek istenen özelliklere yönelik uygulamaların yapıldığı bölümdür.

- ✓ Teknik
- ✓ Taktik
- ✓ Kuvvet
- ✓ Dayanıklılık
- ✓ Sürat&Hız vb



Pas çalışması

Rondo geçiş oyunları

Dar alan oyunları (9v9 & 8v8 & 7v7 gibi)

Koşu temelli uygulamalar (Dayanıklılık)

Oyun temelli uygulamalar (1v1 & 2v2 & 3v3 & 4v4)

Savunma ve hücum varyasyonları



# BİRİM ANTRENMAN VE HAZIRLIĞI

## Soğuma

- Antrenmanın bu evresi, fizyolojik olarak toparlanın başladığı, kalp atım hızının normale döndüğü evre olarak değerlendirilebilir.

Bu evrede;

- Soğuk su uygulaması
- Yürüyüş
- Basit esneklik uygulamaları (aktif-pasif ve pnf uygulamaları)
- Strecing



## BİRİM ANTRENMAN VE HAZIRLIĞI

Örnek Birim Antrenman:

Toplam antrenman süresi 70 dk (Teknik&Taktik-Sonuçlandırma)

Isınma (15 dk)

- 2 dk hafif tempo koşu
- 8 dk dinamik ısınma ve hareketlilik
- 1 dk geçiş
- 4 dk adım frekansı ve çabukluk

Ana bölüm (50 dk)

- 2x5 dk (6v3 geçiş oyunu&pas çalışması)
- (2 dk geçiş)
- 12 dk sağ kenar ve sol kenar hücum varyasyonları
- (2 dk geçiş)
- 3x6 dk / 3dk dinlenmeli (6v6+2K oyun)

Soğuma (5 dk)

- 5 dk yürüyüş



## BİRİM ANTRENMAN VE HAZIRLIĞI

### Aday antrenör görevleri (Grup Çalışması):

- 1) Hedeflerin net olarak belli olduğu; ısınmanın bölümleri gözetilerek amaca yönelik antrenman planı hazırlanacak.
- 2) Antrenman içeriğinde 6-7 yaş; 8-9 yaş; 10-11 yaş ve 12-13 yaş gözetilerek yaş grubunun özellikleri gözetilerek antrenman drilleri seçilecek.
- 3) Her grup: 15 dk uygulama & 5 dk yapılan uygulamaların tartışılması (20 dk)

